

På Sporet – marts 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
2. 12.45-13.45: NADA-cafe 14-18: Drop in med Julie og Henriette 14-16 Brøduddeling fra Heart2Heart (gratis)	3.	4. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	5. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle. Aftensmad: One pot med Anicia linser, quinoa og grønt	6. 10-14:30: Drop in med Julie og Henriette Frokost ca. kl. 12	7.	8.
9. 12.45-13.45: NADA-cafe Mandagshøjskole: Kl. 14- ca. 18 Gåtur i "Det danske Schweiz" og besøg på Nærum kaffebar	10.	11. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	12. 12.45-13.45: NADA-café 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle. Aftensmad: Kylling i fad med grøntsager, fløde og mozzarella	13. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12	14.	15.
16. 12.45-13.45: NADA-café 13-14 Møde om mulig deltagelse i Vedbæk Kulturnat 14-18: Drop in med Julie og Henriette Mandagshøjskole: Kl. 15-ca. 16.30. Samtalesalon om "HÅB" med Cæcilie fra Rudersdal biblioteker	17.	18. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	19. 12.45-13.45: NADA-café 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle. Aftensmad: Cremet pasta m. rejer og grønt	20. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12	21.	22.
23. 12.45-13.45: NADA-café 14-18: Drop in med Julie og Henriette Mandagshøjskole: Kl. 15 Besøg fra Røde Kors' besøgstjeneste	24.	25. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	26. 12.45-13.45: NADA-café 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle. Aftensmad: Baconruller i kartoffelfad med grønt	27. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12	28.	29.
30. 12.45-13.45: NADA-café Mandagshøjskole: Kl. 15:30-18:30 Tøjbyttearrangement i cafe BIC	31.					

Mandagshøjskole i marts

9/3 kl. 14-ca. 18

Temagåtur i "Det Danske Schweiz"

Kom med på en forårstur til Det danske Schweiz, hvor vi skal opleve smuk natur i området omkring Ravnholm. Vi skal gå ca. 4 km og vores tur afsluttes på Nærum Kaffebar, hvor der kan købes lette retter, kaffe og kage. Se den særskilte invitation for mere info og tilmelding.

16/3 kl. 15-ca.16.30

Samtalesalon om emnet "HÅB"

Kunne du tænke dig at være med til en lidt dybere samtale om emnet "håb"? Et vigtigt og relevant emne i en tid, hvor mange går og bekymrer sig... Vi er så heldige, at Cæcilie Helmer Madsen fra Rudersdal Biblioteker har sagt ja til at være vært for samtalesalonen. Cæcilie styrer os sikkert igennem med forberedte spørgsmål, som sætter gang i samtalen. Undervejs deles vi op og snakker sammen i mindre grupper. Samtalesalonen slutter med en fælles opsamling. Der vil være pauser undervejs. Det kræver ikke særlige forudsætninger at deltage – alle kan være med! Der skal være minimum 6 tilmeldte senest d. 11/3, for at arrangementet gennemføres. Tilmeld dig hos Henriette på 72683363

23/3 kl. 15

Besøg af Røde Kors' Besøgstjeneste

I dag får vi besøg af Niels fra Røde Kors' Besøgstjeneste. Niels vil bl.a. fortælle lidt om formålet, samt hvem der kan benytte sig af tjenesten. Hvis du overvejer, at søge om en besøgsven, eller selv ønsker at blive det, håber

vi du har lyst til, at komme og høre mere om det hele.

30/3 kl. 15.30-18.30

Tøjbyttearrangement i Cafe BIC

Tag med til en hyggelig eftermiddag med tøjbytte, dejligt samvær og gratis kaffe / kage. Der er mulighed for følgeskab fra På Sporet, men du er også velkommen til bare at dukke op. Læs meget mere på særskilt invitation.

Andre aktiviteter

Gratis brøduddeling fra Heart2Heart

Mandag d. 2. marts kl. 14-16

I dag afholder vi årets første gratis brøduddeling fra vores samarbejdspartner Heart2Heart. Alle er velkomne. Husk at medbringe en pose til dit brød.

Møde om deltagelse i Vedbæk Kulturnat

Mandag d. 16. marts kl. 13-14

Kom og vær med til en snak om På Sporets eventuelle deltagelse i Vedbæk Kulturnat, som i år ligger fredag d. 29. maj 2026. Hvad har vi lyst til at lave på dagen, og hvilke opgaver skal fordeles, hvis vi skal deltage. Hvis du ikke kan deltage i mødet, men gerne vil være med til kulturnatten, så kontakt Henriette på 72683363.

Studerende og elever På Sporet

Pædagogstuderende: I december kom en ny pædagogstuderende, som er i praktik i 6 måneder - primært tilknyttet På Sporet.

Social-og sundhedsassistent-elever: Eleverne deltager typisk et par dage i drop-in, og er ellers tilknyttet den individuelle socialpædagogiske støtte.

Deadline for ting til nyhedsbrev

Ting til nyhedsbrev midt i marts sendes senest d. 12/3 til hemo@rudersdal.dk. Ting til udsendelse sammen med april-kalender sendes senest d. 23/3 til: igje@rudersdal.dk

Fællesspisning

Vi hjælpes med indkøb, madlavning og opvask.

Sodavand 7 kr.

Aftensmad 40 kr.

Tilmelding senest kl.14.30

Frokost 30 kr. Tilmelding senest kl. 10.30

Framelder du dig spisning efter de to tilmeldingstidspunkter, skal du alligevel betale fuld pris for måltidet.

OBS! Det er desværre ikke muligt at betale med kontanter hos os. I stedet kan man betale med mobilepay eller købe klippekort som betales via indbetalingskort.

Kontaktoplysninger

På Sporet- Huset for Fællesskaber og udvikling
Rønnebærvej 19, 2840 Holte
Husnummer: 72683609 (Brug altid dette nummer til madtilmelding. Læg besked, hvis vi ikke tager den).
Andre henvendelser kan også ske til Henriette på 72683363 og Julie på 72683428.
Mobilepay-nummer: 511144

Se mere om På Sporet på:

www.paasporet.rudersdal.dk

Find os på Facebook:

[link til på Sporets facebookside](#)

samt på Instagram:

[link til på Sporets instagramprofil](#)

Kh Alle os På Sporet